

**การพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและ
การออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน
Development of Elderly Leaders' Potential in Physical Activity and
Exercise to Promote Sustainable Health of the Elderly in the Community**

ภนิดา หยั่งถึง^{1,*},ธีรนนท์ ตันพานิชย์² และ อำนวย ตันพานิชย์³

Phanida Yangthung ^{1,*}, Theeranan Tanphanich ² and Amnuay Tanphanich³

(วันรับบทความ : 10 พฤษภาคม 2568/วันแก้ไขบทความ : 1 กรกฎาคม 2568/วันตอบรับบทความ : 18 กรกฎาคม 2568)

(Received Date : Jun 10th, 2025, Revised Date : Jul 1st, 2025, Accepted Date : Jul 18th, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน กลุ่มเป้าหมายของการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน จำนวน 15 คน และ (2) กลุ่มผู้สูงอายุวัย 60–69 ปี ในจังหวัดราชบุรี จำนวน 398 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุมีความคาดหวังและความต้องการให้สนับสนุนนโยบายในชุมชนอย่างต่อเนื่อง สนับสนุนให้มีผู้นำกิจกรรมเพื่อสุขภาพมากขึ้น และต้องการให้พัฒนาสมรรถนะแกนนำเพื่อสามารถทดแทนสลับกันนำกิจกรรมได้

2) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (71.61%) ปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ไม่มีความรู้ ไม่มีใครแนะนำ (28.14%) ส่วนที่ต้องการให้มีการสนับสนุนมากที่สุด คือ ต้องการแกนนำในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย (32.66%) สมรรถนะของแกนนำที่ต้องการมากที่สุดในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพต้องการแกนนำที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี (58.54%) ด้านความรู้ต้องการแกนนำที่มีความเข้าใจและออกแบบให้มีความปลอดภัย (67.34%) ด้านทักษะต้องการแกนนำที่สามารถการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเพศ วัย (45.73%) ด้านความสามารถต้องการแกนนำที่สามารถจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม (55.78%) และรูปแบบ

¹ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹ Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University

² คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University

³ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ Faculty of Sports and Health Science, Kasetsart University

* ผู้ติดต่อหลัก Email: phanida.h@rmutsb.ac.th

* Corresponding author Email: phanida.h@rmutsb.ac.th

กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดเป็นลักษณะกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น บาสโลบไลน์แดนซ์ (43.71%) รำไทยประยุกต์ประกอบดนตรี (19.85%) และลักษณะกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ เต้นแอโรบิก (43.22%)

คำสำคัญ : ศักยภาพแกนนำ, กิจกรรมทางกาย, การออกกำลังกาย, สุขภาพผู้สูงอายุ

Abstract

This study aimed to: 1) explore effective approaches for developing the potential of elderly core leaders, and 2) to examine the current conditions, challenges, and specific needs related to physical activity and exercise in promoting sustainable health among the elderly in the community. The research involved two target groups: (1) a group of elderly core leaders and community leaders, totaling 15 participants, and (2) a group of elderly individuals aged 60–69 years residing in Ratchaburi Province, totaling 398 participants. Data were collected through semi-structured interviews and questionnaires. Descriptive statistics, including frequency and percentage, were used for data analysis.

The research findings revealed that

1) Elderly leaders expressed expectations and needs for continuous support of community-level policies. They also emphasized the importance of increasing the number of health activity leaders and enhancing leadership competencies to allow for flexibility and role rotation in leading health promotion activities.

2) Among the elderly individuals who participated in physical activity and exercise, the majority were female (71.61%). The most commonly cited obstacle was the lack of knowledge and absence of proper guidance (28.14%). The most needed area of support is having a leader to guide physical activity and exercise (32.66%). The most desired competencies of core leaders in each aspect are as follows: In terms of personality, leaders with a strong physique and good health are preferred (58.54%). In terms of knowledge, leaders who understand and can design activities with safety in mind are preferred (67.34%). In terms of skills, leaders who can appropriately adapt activities according to gender and age are preferred (45.73%). In terms of abilities, leaders who can organize proper and effective health promotion activities are preferred (55.78%). The most preferred form of physical activity and exercise is rhythmic activities such as ballroom dance or line dance (43.71%), modified Thai dance accompanied by music (19.85%), and health-oriented exercises such as aerobic dance (43.22%).

Keyword : Leader Potential, Physical Activity, Exercise, Elderly health

บทนำ

สุขภาพเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของประชากรที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญอย่างมาก การแพทย์ การสาธารณสุข ที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องช่วยให้ประชากรมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น ส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตลดลง เมื่อประชากรโลกมีอายุสูงขึ้นแต่อัตราการเกิดมีจำนวนน้อยลงจึงส่งผลต่อสถานการณ์การก้าวเข้าสู่การเป็น สังคมผู้สูงอายุในหลาย ๆ ประเทศ จากข้อมูลการสำรวจประชากรทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2565 พบว่ามีประชากร สูงอายุมากถึง 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโลก จำนวน 8,000 ล้านคน และในระดับอาเซียน มีจำนวน 7 ใน 10 ประเทศสมาชิก ที่ได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ ซึ่งมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 รวมถึงประเทศไทยด้วย จากข้อมูลสัดส่วนผู้สูงอายุไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 มีผู้สูงอายุ 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2021) ปี พ.ศ. 2564 เพิ่มขึ้นจำนวน 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากร ทั้งหมด (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2022) และในปี พ.ศ. 2565 เพิ่มขึ้นจำนวน 13 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดว่าอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นจาก 13 ล้านคน เป็น 19 ล้านคน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2023) จะเห็นได้ว่าสถานการณ์สัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มการ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจากการศึกษาด้านการพัฒนาสุขภาพ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 มีหน่วยงานและกลุ่มนักวิชาการที่ทำงานด้านสุขภาพ ได้ร่วมลงนามในกฎบัตรโทรนโต ณ ประเทศแคนาดา เพื่อดำเนินพันธกิจในการสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วย การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับทุกคน ส่งผลให้ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาเกิดนโยบาย และการดำเนิน กิจกรรมที่สำคัญ ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดนี้ก็เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดกลไกทางนโยบาย ระดับชาติ การสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรม ด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการสร้างจิตสำนึกแห่งสุขภาพ เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับบุคคล พร้อมกับส่งเสริมปัจจัย แวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนของประชาชนทุกกลุ่มวัยใน สังคมไทย (Ketwongsa & Pongpradit, 2020) อย่างไรก็ตามเมื่อทำการศึกษาพฤติกรรมด้านสุขภาพของ ประชากรไทยจากผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2564 แบ่งกลุ่มตามอายุ พบว่า การเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำ กิจกรรมนันทนาการระดับหนักของกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นภูมิภาค พบว่า กรุงเทพมหานครมีผู้เล่นกีฬา ออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 37.5) รองลงมา คือ ภาคใต้ (ร้อยละ 29.3) ภาคเหนือ (ร้อยละ 23.4) ภาคกลาง (ร้อยละ 19.6) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีน้อยที่สุด (ร้อยละ 15.0) (National Statistical Office, 2021) ผลสำรวจดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการ ออกกำลังกายน้อย

จากแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) สู่แผนการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 และดำเนินการต่อเนื่องสู่ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ประเทศมี ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่การ พัฒนาให้คนไทยมีความสุขและตอบสนองต่อการบรรลุซึ่งผลประโยชน์แห่งชาติ ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ตลอดชีวิต ให้มีกิจกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ทั้งรูปแบบการออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสมกับ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการพัฒนากีฬา ดังนั้นการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพด้วยการ ออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรตระหนักต่อคุณค่า ประโยชน์ นอกจากนั้นการออกกำลังกายที่สามารถ

ส่งเสริมพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ปลุกฝังให้เกิดพฤติกรรม เกิดทัศนคติอย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และอยู่ในภาวะพึ่งพาตนเองได้ เพราะการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยยกระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางในผู้สูงอายุเพื่อให้ระบบการทำงานของปอด หัวใจและหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น (Taylor, 2014) ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย และการทำกิจวัตรประจำวัน มีความคล่องแคล่ว ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดกล้ามเนื้ออ่อนแรง เหน็บชาปลายมือ ปลายเท้า ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายป้องกันภาวะทุพพลภาพ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและป้องกันการหกล้ม ที่อาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่รุนแรง หรือภาวะอัมพฤกษ์อัมพาต (Santos et al., 2012) นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น เกิดการหลั่งของสารสื่อประสาทมากขึ้น ช่วยให้ความจำดีขึ้น ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้และด้านสุขภาพจิตยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายลดความกังวลใจและความรู้สึกหดหู่ใจ และนอนหลับได้ดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มโอกาสของการมีชีวิตที่ยืนยาวอีกด้วย (Kadariya et al., 2019) อีกทั้งการจัดกิจกรรมสุขภาพและกีฬามวลชน ไม่ว่าจะเป็นในลักษณะมหกรรมกีฬา การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางสุขภาพอื่น ๆ ที่มีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก นับเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านการสร้างบรรทัดฐานสังคมที่ไม่เอื้อยั้ง (active society) ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก เนื่องจากการที่ผู้คนมารวมตัวกันเป็นจำนวนมากเพื่อร่วมทำกิจกรรมทางสุขภาพ ย่อมทำให้เกิดแรงกระตุ้น และแรงบันดาลใจ ในการมีกิจกรรมทางกายร่วมกันและต่อเนื่อง ซึ่งหากมีการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมลักษณะนี้อย่างสม่ำเสมอ กระจายครอบคลุมทั่วประเทศ ย่อมส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอได้โดยตรง (Ketwongsa & Pongpradit, 2020) จากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนในด้านการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงาน สร้างหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและพึ่งพาตนเองได้ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยู่ในถิ่นที่อยู่ มีศักยภาพมากขึ้นและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในรูปของชมรมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเครือข่ายทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง พัฒนากลุ่ม และพัฒนาสังคมโดยรวม ศักยภาพของผู้สูงอายุมีมากมายความรู้ ประสบการณ์ การดำเนินชีวิต ไม่เว้นแต่การนำเอาพลังภูมิปัญญา โดยการรวมตัวกันของคนชุมชนเป็นเครือข่าย ชมรมผู้สูงอายุ องค์กร อาสาสมัคร เป็นต้น (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2023) ส่งผลให้ชุมชน มีความเข้มแข็งซึ่งเป็นทุน ไม่ว่าจะเป็นทุนทางสังคม ทุนทางสัญลักษณ์ และทุนทางเศรษฐกิจ ที่สำคัญอีกประการที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน การประสบความสำเร็จขั้นแรก นำมาสู่การสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจและสังคมแก่ประเทศ ส่งเสริมให้เป็นกลไกพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ครอบคลุม 4 มิติ คือ ด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม (Department of Older Persons, 2020) ทั้งนี้ Ketwongsa & Pongpradit (2020) ได้ศึกษาและวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมที่ดูแลผู้สูงอายุเมื่อวัดผลผู้สูงอายุในด้านการรับรู้คุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพ สรุปได้ว่าการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ และควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหากมีการรวมกลุ่มของชุมชน สังคม โดยการใช้ชุมชนเป็นฐาน (community based) เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย รวมถึงการพัฒนาศักยภาพผู้นำในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำหรือแกนนำผู้สูงอายุในชุมชนจะพบว่า องค์กรประกอบที่สำคัญของรูปแบบการพัฒนาแกนนำในครอบครัวและชุมชนประกอบด้วย 1) การเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติการดูแล และทัศนคติที่ดี 2) การประเมิน

ศักยภาพอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง 3) การพัฒนาปรับปรุงศักยภาพ และ 4) การสร้างชุมชนนักปฏิบัติ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน แบบจิตอาสา และแบบวิชาชีพ (Klinwichit et al., 2015)

อย่างไรก็ตามการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย และจากแนวคิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน (sustainable development) โดยมีเป้าหมายสร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย แต่การดูแลสุขภาพในระยะยาวยังเป็นการวางรากฐานที่ถูกต้องที่มีความสัมพันธ์ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ พร้อมกับการพัฒนาสังคม ชุมชนของตนเองอย่างเกื้อกูลกัน ประเด็นของการพัฒนาศักยภาพของคนจึงเป็นส่วนสำคัญต่อการวางรากฐานที่แข็งแกร่ง อีกทั้งประเด็นของความยั่งยืนควรเกิดจากความร่วมมือกันในหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยกันพัฒนาและเอื้อประโยชน์ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการช่วยเสริมสร้างสุขภาพอย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุในชุมชน เพราะการเพิ่มศักยภาพที่จำเป็นทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ การให้ความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสม เพียงพอ ตลอดจนความสามารถในการปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุเป็นรูปธรรมได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน โดยศึกษาปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมทั้งถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนในการมีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง นำไปสู่การพัฒนาสุขภาพประชาชนในพื้นที่ให้มีสุขภาพดีสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มเป้าหมายที่ 1 ประกอบด้วย กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่เป็นแกนนำผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ผู้นำกิจกรรมทางกาย ผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 15 คน และกลุ่มเป้าหมายที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ผู้สูงอายุ 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดราชบุรี จากประชากรที่เป็นเพศชาย จำนวน 40,325 คน เพศหญิง จำนวน 51,290 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 91,615 คน ข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี ณ วันที่ 27 ธันวาคม 2566 ใช้สูตรของยามาเน (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% จำนวน 398 คน โดยการใช้แบบเฉพาะเจาะจง

วิธีการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ทั้ง 2 ฉบับ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านผู้นำการออกกำลังกาย ด้านผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน ผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา IOC ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.99 และ 0.96 ตามลำดับ ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับแกนนำผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป และตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยและความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของแกนนำ มี 4 ส่วน ส่วนที่ 1 ประเด็นด้านนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมในชุมชน ส่วนที่ 2 ประเด็นด้านองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ส่วนที่ 3 ประเด็นเกี่ยวกับการประเมินสมรรถนะของแกนนำ ส่วนที่ 4 ประเด็นความต้องการการพัฒนาสมรรถนะของแกนนำ

2. แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป และตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยและความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มี 3 ส่วน ส่วนที่ 1 สภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ส่วนที่ 2 ปัญหาหรืออุปสรรค และส่วนที่ 3 ความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย แบ่งเป็น ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุ ด้านการให้การสนับสนุน และด้านรูปแบบการดำเนินงานและการมีส่วนร่วม

3. การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item objective congruence: IOC) โดยใช้ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลักการทฤษฎี และแนวคิดการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างกรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการกำหนดทิศทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ (Interview form) จากกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ และดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การบรรยายเชิงคุณภาพ และใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage)
2. การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ผลเชิงปริมาณของข้อมูลทั่วไปในกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ และตอนที่ 2 ผลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผลของข้อมูลทั่วไปในกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ แบ่งเป็น แกนนำผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) และผู้นำการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่แกนนำผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.67 มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 40 สถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 53.33 มีสุขภาพแข็งแรง ปกติ ร้อยละ 73.33 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 66.67 อาชีพปัจจุบันเป็นพนักงานประจำของหน่วยงานรัฐบาล ร้อยละ 60 มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 5 ปี และเป็นสมาชิกชมรมของหมู่บ้าน เช่น ชมรมคนรักสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้าน เป็นต้น

1.2 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุที่ตอบแบบสัมภาษณ์ สรุป 4 ประเด็น ดังนี้

1.2.1 ประเด็นด้านนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า มีความคาดหวังและความต้องการให้สนับสนุนนโยบายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากปัญหาและอุปสรรคที่พบคือกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีเป็นช่วง ๆ อยากให้มีกิจกรรมที่พบปะกัน มีกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ

1.2.2 ประเด็นด้านองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาแกนนำสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า อยากให้สนับสนุนให้มีผู้นำในการนำกิจกรรมเพื่อสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันแต่ละหมู่บ้านจัดกิจกรรมการออกกำลังกายกันเองต้องการให้เทศบาลส่งผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถมาให้คำแนะนำ หรือกระจายงบประมาณให้แต่ละชมรมบริหารจัดการการจัดกิจกรรมมากขึ้น และสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

1.2.3 ประเด็นเกี่ยวกับการประเมินสมรรถนะของแกนนำสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน พบว่า แกนนำมีสมรรถนะด้านความรู้เพียงพอ และพร้อมเป็นผู้เรียนรู้อยู่เสมอ แกนนำมีสมรรถนะด้านทักษะที่ถูกต้อง ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ แกนนำมีสมรรถนะด้านความสามารถที่ต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและไม่ซับซ้อนจนเกินไป รวมถึงปรับตัวต่อสถานการณ์ที่

เปลี่ยนแปลงให้กับผู้สูงอายุได้ แก่นำมีสมรรถนะด้านลักษณะบุคคลและบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี ให้คำแนะนำและสื่อสารเข้าใจง่าย

1.2.4 ประเด็นความต้องการการพัฒนาสมรรถนะของแกนนำ พบว่า ต้องการให้ผู้ผู้นำกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัย ต้องการให้แนะนำผู้สูงอายุในชุมชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อสามารถทดแทนหรือสลับกันมานำกิจกรรม ต้องการการพัฒนาตนเองแบบมีใบรับรอง เพื่อให้สามารถนำไปเข้าระบบหรือขึ้นทะเบียนรองรับการสนับสนุนด้านงบประมาณต่อไป ต้องการให้ใส่ใจต่อผู้สูงอายุหรือสร้างแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่น่าควรเป็นแบบผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป อาจเป็นรูปแบบที่มีเพลงประกอบ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก

2. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ผลของข้อมูลทั่วไปในผู้สูงอายุ และตอนที่ 2 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผลของข้อมูลทั่วไปในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.61 มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 95.73 สถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 56.53 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยร่วมกัน 3-4 คน ร้อยละ 46.98 มีสุขภาพแข็งแรง ปกติ ร้อยละ 73.87 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 48.74 ปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 26.88 ส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับการเป็นแกนนำผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในชุมชน ร้อยละ 59.80 แต่เป็นสมาชิกชมรม ร้อยละ 63.32

2.2 ผลของสภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (ตารางที่ 1) ผลของปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (ตารางที่ 2) และผลของความต้องการด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุ การให้สนับสนุนด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย รูปแบบการดำเนินงานและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ (ตารางที่ 3) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละสภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (N=398)

สภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
1.ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมามีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย		
ไม่ได้ทำ	2	0.50
กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน/กิจกรรมทางกาย	205	51.51
กิจกรรมการออกกำลังกาย	191	47.99
อื่น ๆ	0	0.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
2.กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (กิจกรรมทางกาย) หรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนใช้แรงและระดับความหนัก		
ใช้แรงระดับหนักมาก เหนื่อยมาก	0	0.00
ใช้แรงระดับปานกลาง จนรู้สึกเหนื่อยไม่มาก	347	87.19
ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึกเหนื่อย	51	12.81
อื่น ๆ	0	0.00
3.กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนปฏิบัติในช่วงเวลา		
ช่วงเช้า (6.00-7.00 น.)	95	23.87
ช่วงระหว่างวัน	52	13.06
ช่วงเย็น (18.00-19.00 น.)	251	63.07
อื่น ๆ	0	0.00
4.เหตุผลที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
แพทย์ / เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ	12	3.02
ต้องการสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง	391	80.53
ระบบไหลเวียนเลือดและปอดทำงานได้ดี	87	21.86
ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับดี	104	26.13
ทำให้รูปร่างดี ทรวดทรงดี	78	19.60
ได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน	95	23.87
อื่น ๆ	0	0.00

จากตารางที่ 1 สภาพปัจจุบันด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกาย ร้อยละ 51.51 กิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 47.99 มีการใช้แรงและความหนักปานกลาง จนรู้สึกเหนื่อยไม่มาก ร้อยละ 87.19 มีการปฏิบัติกิจกรรมในช่วงเวลาช่วงเย็น ร้อยละ 63.07 เหตุผลคือ ต้องการสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 80.53 ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับดี ร้อยละ 26.13 และได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน ร้อยละ 23.87 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าความถี่ ร้อยละ ด้านปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและ
การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (N=398)

ด้านปัญหาหรืออุปสรรค	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
ปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลา	63	15.83
ไม่มีความรู้/ไม่มีใครแนะนำ	112	28.14
ไม่มีผู้นำ/ไม่มีเพื่อน	107	26.88
ไม่มีสถานที่	86	21.61
คิดว่าไม่มีประโยชน์	0	0.00
เดินทางไม่สะดวก	34	8.54
ทำงานหนักทุกวัน	67	16.83
มีปัญหาสุขภาพ	92	23.12
อื่น ๆ	0	0.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ไม่มีความรู้/ไม่มีใครแนะนำ ร้อยละ 28.14 ไม่มีผู้นำ ไม่มีเพื่อน ร้อยละ 26.88 และมีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 23.12 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย แยกเป็น
ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุ ด้านการให้สนับสนุนด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
และด้านรูปแบบการดำเนินงานและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ (N=398)

ด้านความต้องการ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
1.ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านบุคลิกภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กระตือรือร้น พัฒนาตนเอง	114	28.64
ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี	233	58.54
สื่อสารเข้าใจง่าย	170	42.71
อื่น ๆ	0	0.00
2.ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านความรู้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มีความรู้ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมที่นำ	104	26.13
มีความเข้าใจในหลักการการออกกำลังกาย และออกแบบให้มีความปลอดภัย	268	67.34
ให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพิ่มเติมได้	120	30.15
อื่น ๆ	0	0.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ด้านความต้องการ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
3.ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านทักษะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มีทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่นำ	148	37.19
มีทักษะการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับเพศ วัย	182	45.73
มีทักษะการสื่อสาร การแสดงออกทางสุขภาพ	173	43.47
อื่น ๆ	0	0.00
4.ด้านสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านความสามารถ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพต่าง ๆ ที่ทันสมัย สร้างความมั่นใจด้านสุขภาพได้	139	34.92
สามารถจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม	222	55.78
สามารถถ่ายทอด แนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพในชุมชนได้	156	39.19
อื่น ๆ	0	0.00
5.ด้านการให้สนับสนุนการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้องการมีเพื่อนปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย	86	21.61
ต้องการความรู้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย	121	30.40
ต้องการผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย	130	32.66
ต้องการให้มีสมาชิกชมรมด้านการออกกำลังกาย	61	15.32
ต้องการสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย	121	30.40
ต้องการการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย	61	15.32
ต้องการการจัดกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายต่อเนื่อง	104	26.13
ต้องการรูปแบบกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายที่หลากหลาย	86	21.61
อื่น ๆ	0	0.00
6.ด้านรูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไทชิ	10	2.51
รำไม้มอลง	18	4.52
รำไทยประยุกต์ประกอบดนตรี	79	19.85
ฟิลาทิส	43	10.80
รำไทเก็ก	17	4.27
ตาราง 9 ช่อง	52	13.06
ยางยืด	60	15.07
อื่น ๆ บาสโลบ, ไลน์แดนซ์	174	43.71

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ด้านความต้องการ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
7.ด้านรูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เป็นลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เดินแอโรบิก	172	43.22
โยคะ	35	8.79
ลีลาศ	52	13.06
เปตอง	0	0.00
รำมวยโบราณ	0	0.00
กีฬาเรือกระดานยีนพาย (SUP Boad)	0	0.00
กีฬาวูตบอล	129	32.41
อื่น ๆ ฟุตบอล	9	2.26

จากตารางที่ 3 ความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 7 ส่วน ตามตารางที่ 3 พบว่า มีความต้องการสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านบุคลิกภาพ คือ ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ร้อยละ 58.54 ต้องการสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุด้านความรู้ คือ มีความเข้าใจในหลักการ การออกกำลังกายและออกแบบให้มีความปลอดภัย ร้อยละ 67.34 ต้องการสมรรถนะของแกนนำผู้สูงอายุ ด้านทักษะ คือ มีทักษะการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับเพศ วัย ร้อยละ 45.73 ต้องการสมรรถนะของแกนนำ ผู้สูงอายุด้านความสามารถ คือ สามารถจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ร้อยละ 55.78 ความ ต้องการด้านการให้สนับสนุนกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย คือ ต้องการผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและออกกำลังกาย ร้อยละ 32.66 ด้านความต้องการรูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น บาสโลบ, ไลน์แดนซ์ ร้อยละ 43.71 และรำไทยประยุกต์ประกอบดนตรี ร้อยละ 19.85 ตามลำดับ ต้องการกิจกรรมที่เป็นลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ เดินแอโรบิก ร้อยละ 43.22 และกีฬาวูตบอล ร้อยละ 32.41 ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านนโยบาย ที่มีความคาดหวังและความต้องการให้สนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ด้านองค์กรอยากให้ผู้สนับสนุนให้มีผู้นำในการนำ กิจกรรมเพื่อสุขภาพมากขึ้น ด้านสมรรถนะของแกนนำต้องการให้ผู้ผู้นำกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และวัย ต้องการให้แนะนำผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อที่จะสามารถทดแทน

หรือสลับกันมานำกิจกรรมได้ กิจกรรมที่น่าควรเป็นแบบผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป อาจเป็นรูปแบบที่มีเพลงประกอบ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก จากผลการวิจัยปรากฏแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำที่เน้นกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สร้างความรู้ ความเข้าใจในชุมชนร่วมกัน เพื่อให้สามารถสับเปลี่ยน หมุนเวียนการนำกิจกรรมกันเองได้ เพราะการสร้างความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีและการมีส่วนร่วมกับชุมชนได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thepin & Khunkaew (2022) ที่ทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอปากท่า จังหวัดอุดรธานี พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามมา

2. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60- 69 ปี มีพฤติกรรมด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกายมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเล็กน้อย ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ปฏิบัติมีการใช้แรง มีความหนักปานกลาง และปฏิบัติในช่วงเย็น เหตุผล คือ ต้องการสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ปัญหาส่วนใหญ่ คือ ไม่มีความรู้ ไม่มีใครแนะนำ และมีความต้องการคำแนะนำของแกนนำผู้สูงอายุ ด้านการให้สนับสนุน และด้านรูปแบบที่ต้องการ พบว่า มีความต้องการแกนนำผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายและออกแบบให้มีความปลอดภัย มีทักษะการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับเพศ วัย มีความสามารถจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม และต้องการให้สนับสนุนให้มีผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย สนับสนุนให้มีรูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีที่ปฏิบัติอยู่ จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตนเอง ซึ่งถือเป็นการรับรู้ประโยชน์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Watcharates (2018) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยด้านแรงสนับสนุนประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เน้นเพียงพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรวมถึงแกนนำจึงควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมากขึ้น เช่น มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเสมอ มีการส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การใช้ยางยืด สอดคล้องกับ

ACSM (2000 อ้างถึงใน Krabuanrat et al., 2024) การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ควรปฏิบัติประจำสัปดาห์ คือ 1) การออกกำลังกายประเภทแอโรบิกที่ความหนักระดับปานกลาง 2) การออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรง 3) การออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท และปฏิบัติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง มีความต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคง ความปลอดภัยในการเคลื่อนไหว นำไปสู่การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้นำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในชุมชน ควรติดตามและประเมินผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การฝึกออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปรับปรุงตามความต้องการของผู้ใช้ได้อย่างเหมาะสม

1.2 การเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุหรือบุคคลที่สนใจนั้น ควรพิจารณาถึงความปลอดภัยและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและความสามารถของแต่ละบุคคลด้วย ควรเลือกโปรแกรมที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ใช้ และมีการแนะนำเรื่องการปรับเปลี่ยนและปรับปรุงโปรแกรมตามความคืบหน้าของการฝึกออกกำลังกายด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมและประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

2.2 ควรมีการศึกษาโดยนำรูปแบบการออกกำลังกายใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการบำบัด เพื่อขยายผลให้สอดคล้องกับความต้องการในการนำไปใช้ของกลุ่มผู้สูงอายุ

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ KUREC-KPS67/078 รับรองวันที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2567 จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

Department of Older Persons. (2020). *Action plan for older persons phase 2 (2002–2022)*.

https://www.dop.go.th/download/laws/th1614675775-828_0.pdf. [translated]

Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2021). *Situation of the Thai elderly 2020*. Institute for Population and Social Research, Mahidol University and Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. [translated]

